وزارة التعليم العالـي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم :التدريب الرياضي **الرقم التسلسلي:** M20135073125

الشعبة: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية **الرمز:**

التخصص: تحضير بدني

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص :

تدريب رياضي

استخدام بعض التمارين لتنمية القوة المميزة بالسرعة وأثرها في تحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة الطائرة

- دراسة ميدانية بفريق رائد وفاق المسيلة لكرة الطائرة -

إعداد الطالب: – بحاش هشام

إشراف الأستاذ: – بن عمر مراد

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر و تقدير

قبل كل شيء نشكر الله تعالى الذي وفقنا لإتمام هذا العمل فلك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى إيمانا بجديته وإخلاصه وتفهمه بل ويقينا منا أن الشكر أقل شيء يمكن أن نقدمه له نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف"بن عمر مراد" جزاه الله عنا كل خير وأعانه في تبليغ رسالة العلم

إلى كل من كان له الفضل في وصولنا إلى هذا المستوى، إلى كل من علمنا حرفا ووهبنا علما وكان سببا في نجاحنا مرحلة بمرحلة إلى أساتذتنا في جميع الأطوار كا نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم أو قدم لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد

إهداء

إلي من وضع المولى سبحانه وتعالى الجنة تحت قدميها ووقرها في كتابه العزيز...(أمي الحبيبة)

إلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المُستنير؛ فلقد كان له الفضل الأوَّل في بلوغي التعليم العالي (والدي الحبيب)، رحمه الله.

إلى إخوتي؛ من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب. إلى جميع أساتذتي الكرام؛ ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي

قائمة المحتويات

جدول المحتويات	الصفحة
شكر وتقدير	/
إهداء	/
قائمة المحتويات	/
قائمة الجداول	/
قائمة الأشكال	/
الملخص باللغة العربية	/
الملخص باللغة الانجليزية	/
مقدمة	أ
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1-1 إشكالية الدراسة	5
1-2 فرضيات الدراسة	5
1-3 أهمية الدراسة	6
1-4 أهداف الدراسة	6
1-5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	6
1-6 التعليق على الدراسات السابقة	8
الجانب النظري	
الفصل الثاني: القوة المميزة بالسرعة	
تمهيد	
2-1 تعريف القوة المميزة بالسرعة	13
2-2 عناصر الصفات البدنية	13
خلاصة الفصل	15
الفصل الثالث: المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة	
تمهيد	
3-1 تعريف الكرة الطائرة	18
3-2 تاريخ ونشأة الكرة الطائرة (اللمحة)	19
3-2-1 تاريخ الكرة الطائرة الجزائرية و تأسيس الاتحادية	20

3-3 انتشار و شعبية الكرة الطائرة	21
3-4 خصائص لعبة الكرة الطائرة	22
3-5 قواعد جديدة لقانون الكرة الطائرة	23
3-6 التنظيم الدولي العالمي للكرة الطائرة:	23
3-7 الإختلاف بين فن مهارة استقبال الإرسال وفن مهارة الدفاع عن الملعب	23
3-8 فن الأداء الحركي لمهارة الدفاع عن الملعب	24
3-9 أنواع الدفاع عن الملعب	26
3-10 خطط الدفاع عن الملعب	27
خلاصة الفصل	31
منهجية الدراسة	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
تمهيد	
4-1 الدراسة الاستطلاعية	35
4-2 المنهج المتبع في الدراسة	35
4-2-1 تعريف المتغير التابع	35
4-3 متغيرات الدراسة	36
4-4 مجتمع وعينة الدراسة	37
4-5 أساليب جمع البيانات	37
4-6 اختبارات الدراسة	38
4-7 خطوات إجراءات الدراسة الميدانية	40
خلاصة الفصل	
الفصل الخامس: تحليل نتائج الدراسات السابقة	
- تحليل نتائج الدراسات السابقة	43
5-1 تحليل الدراسة الاولي:	43
5-2 تحليل الدارسة الثانية	43
5-3 تحليل الدراسة الثالثة	43
5-4 تحليل الدراسة الرابعة	43
5-5 تحليل الدراسة الخامسة	44
5-6 تحليل الدراسة السادسة	44

5-7 الاستنتاج العام	46
قائمة المصادر و المراجع	47
الملاحق	

قائمة الأشكال

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
اختبار رمي الكرة الطبية 03 كلغ	01	48
اختبار الرقود من الجلوس	02	49
اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة المميزة للرجلين	03	50
اختبار الأداء الفني (التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال لكرة الطائرة	04	51

ملخص الدراسة :

- استخدام بعض التمارين لتنمية القوة المميزة بالسرعة و أثرها في تحسين المهارات الدفاعية لدي لعبي الكرة الطائرة
- تهدف هذه الدراسة إلى مايلي:
- إبراز مدى أهمية القوة المميزة بالسرعة في تحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة الطائرة.
- كشف فعالية الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة وأثرها على المهارات الدفاعية
- إثراء المكتبة بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي.
- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي.
- التعرف على العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والمهارات الدفاعية في الكرة الطائرة.
- هل لاستخدام بعض التمارين لتنمية القوة المميزة بالسرعة وأثر على تحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟.
- هل لتمرين الرقود من الجلوس اثر في تحسن المهارات الدفاعية للاعبي الكرة الطائرة ؟
- هل لاختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين اثر في تحسين المهارات الدفاعية للاعبي كرة الطائرة ؟.

Abstract

- The use of some exercises to develop strength characterized by speed and its effect on improving the defensive skills of volleyball players

- This study aims at the following

- Show the importance of the force distinguished by speed in improving the defensive skills of volleyball players

- Examine the effectiveness of the proposed training units in developing the force characterized by speed and their impact on defense skills

- Enriching the library with a field study that deals with an important aspect of sports training

- Developing knowledge in the field of sports training

- Learn about the relationship between speed and defensive skills in volleyball

- Does the use of some exercises to develop strength characterized by speed has an effect on improving the defensive skills of volleyball players

- Does the exercise lying down from sitting have an effect on improving the defensive skills of volleyball players ?

- Does the test of the wide jump from stability to measure the strength of the characteristic velocity of the two men effect on improving the defensive skills of volleyball player ?.

مقدمة

مقدمة:

يشير التطور الحادث في شتى مجالات الأنشطة الرياضية في غضون الفترة من عشر سنوات إلى العشرين سنة الماضية إلى تقدم القدرات البدنية للاعبين، كما يشير هذا التقدم إلى ارتفاع متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات، وعلى ضوء اكتمال الجانب الاجتماعي والبدني والبيولوجي الذي يجب دائما التأكيد عليه في ممارسة أي نشاط رياضي، يجب المدربين أن يلاحظوا دائما اثر هذا التقدم ودوره الهام في التأثير على نظام التدريب والتمرين حيث أن التدريب يعتبر الرباط الذي يجمع بين اللاعب والمسابقة والاستفادة الكاملة جسميا ورياضيا من حيث الأثر.

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء إنسان وفقا للتطور المتناسق لشخصية الفرد، ويتميز التدريب بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية فالتدريب هو احد متطلبات ومظاهر وميدان لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب، ويعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية للقدرة على الانجاز والكمال ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيما وكفاحا (عادل عبد البصير،1999، ص31).

حيث أصبحت لعبة الكرة الطائرة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول واهتمامها ببناء اللاعب الجديد في اللقاءات العالمية والاولمبية والدولية وحتى المحلية، تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة أداء الفريق في صياغة الحركات الفنية أثناء المباراة، فالمستويات التي نجح اللاعبون في أدائها أصبحت تجسيدا حيا لمقدرة اللاعب على أداء معجزات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد البعض انه غير ممكن، فالمباريات الرياضية في هذه اللعبة ما هي إلا محافل علنية لتتويج جهود جبارة بذلت لتحقيق الأداء الممتاز ومدرب موهوب وعلم خضع لتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة فالأمر لم يعد عشوائيا بل

أصبح على درجة عالية من التقنين والدقة وصاحب البصيرة يستطيع أن يرى خلف هذا الفريق فريقا من المتخصصين يصعب وصفه أو تحديده بعدد معين كل منهم بهذا الفريق إلى خطوة على الطريق حتى تكاملت الدفعات فارتقى الفريق منصة الفوز وخلف هذا الفريق المدرب الذي صمم أجهزة التدريب والقياس وهي عديدة ومتنوعة وبعضها شديدة التعقيد على احدث ما وصلت إليه التكنولوجيا الحديثة.

حيث تناولنا في مذكرتنا هذه إلى :

أما في الفصل الأول :تناولنا فيه الإطار العام للدراسة .

أما في الفصل الثاني : فتناولنا فيه القوة المميزة بالسرعة .

وفي الفصل الثالث :المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة

أما الفصل الرابع : منهجية الدراسة

وفي الفصل الخامس : تحليل نتائج الدراسات السابقة

الفصل الأول:

الإطار العام

للدراسة

1-1إشكالية الدراسة:

تمثل لعبة كرة الطائرة مكانة متميزة في العالم وما تزال تنال الشعبية والإعجاب الجماهيري عند متتبعي الرياضة، فقد أولى الباحثون في مجال الرياضة في هذه اللعبة اهتماما كبيرا أدى إلى رفع مستواها وزيادة الإقبال على ممارستها وجعلها لعبة مثيرة ذات انتشار واسع.

وتتميز لعبة الكرة الطائرة بالمواقف والحالات الكثيرة المتغيرة، إذ يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بسرعة عالية مما يتطلب إعدادا بدنيا و مهاريا وخططيا ونفسيا تمكن اللاعبين من السيطرة والتصرف بالشكل الأمثل (إن طبيعة الداء في لعبة الكرة الطائرة تتميز بالارتقاء السريع والمباغتة فضل عن مهارتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عالي من الدقة في الأداء، وهذا ما يفرض على اللاعبين، التكيف والاستعداد لتلك المواقف ومنها امتلاك قدرات بدنية و مهارية وعقلية تتناسب مع المتغيرات التي تشهدها المباريات لاسيما الحاسمة منها ومتقاربة النتائج.(علي مصطفى طه، 1999، ص 11).

وفي لعبة الكرة الطائرة تعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية التي لها دور في الأداء التكتيكي للمهارات الدفاعية والهجومية وتشكل مع باقي العوامل إحدى الأسس الهامة في حسم المواقف إذ أن اللاعب المدافع في الكرة الطائرة يجب أن يتميز بالقوة المميزة بالسرعة لأجل الوصول إلى الكرة قبل لمسها الأرض.
إذ أن القوة المميزة بالسرعة لها مكانة متميزة في تنفيذ الأداء المهاري للمهارات الدفاعية في الكرة الطائرة نتيجة التعديلات والتغيرات للقواعد القانونية لها وما صاحبها من تغيير في إيقاع اللعب الذي يتسم بالسرعة، إذ إن التغيير في اتجاه الضرب الساحق للتخلص من حائط الصد أو لحاق الصد بالضرب الساحق وإيقافه والدفاع عن الملعب يبين مدى الحاجة الضرورية لهذه القدرة البدنية والتركيز عليها في لعبة الكرة الطائرة.

ومن هنا نشأت مشكلة البحث بنية دراستها وإيجاد أفضل الحلول لها

هل لاستخدام بعض التمارين لتنمية القوة المميزة بالسرعة وأثر على تحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة؟.

1-2فرضيات الدراسة:

- ✓ هل لتمرين الرقود من الجلوس اثر في تحسن المهارات الدفاعية للاعبي الكرة الطائرة ؟
- ✓ هل لاختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين اثر في تحسين المهارات الدفاعية للاعبي كرة الطائرة ؟

1-3أهمية الدراسة:تكمن أهمية دراستنا فيما يلي:

- كشف فعالية الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية القوة المميزة بالسرعة وأثرها على المهارات الدفاعية
- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي.

1-4أهداف الدراسة:

هدفت دراستنا إلى ما يلي:

- تحسن المهارات الدفاعية للاعبي الكرة الطائرة من خلال تمرين الرقود من الجلوس.
- تحسن المهارات الدفاعية للاعبي الكرة الطائرة من خلال اختبار الوثب العريض من الثبات.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

القوة المميزة بالسرعة:

لغة: ضد الظرف، والقوة مبعث، والنشاط والنمو والحركة، جمع قوى قوات (عيسى مومني، 2007، ص 427).

اصطلاحا: هي قدرة الجهاز العضلي العصبي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة (أمين الخولي وآخرون، بدون سنة، ص 73).

إجرائيا: إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن تنميتها لديه، وهي الوسيلة لتحقيق المستويات المطلوبة لمختلف الأنشطة.

الكرة الطائرة:

هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم أو اذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا اخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح (محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم، 1997، ص92)

1-6- الدراسات السابقة

أولا: الدراسات التي تناولت متغير القوة المميزة بالسرعة:

✓**الدراسة الأولى:** دراسة نيل شهادة الماستر لخرشي بلال و فؤاد عمر2018بعنوان:"تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فاعلية التسديد بالارتقاء عن لاعبي كرة السلة (14-16 سنة)".

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها على التسديد بالارتقاء وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وعلى عينة عشوائية بلغت 12 لاعبا من فريق رائد شباب برج بوعريريج لكرة السلة –كبريات– مستخدما اختبار الارتقاء لسارجنت كأداة للبحث، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- البرنامج المقترح اثر نسبيا على تنمية القوة المميزة بالسرعة.
- القوة المميزة بالسرعة أثرت على التسديد بالارتقاء.

✓**الدراسة الثانية:** دراسة نيل شهادة الماستر لبوكراتم بلقاسم 2013بعنوان:"تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارا ت الأساسية في كرة القدم".

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط وكذا الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية و المهارية عن طريق التدريب البليومتري وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي أجريت الدراسة على 12 لاعبا من لاعبي فئة الأواسط مستخدما الاختبار كأداة للبحث وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية

- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنية و مراعاة الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري
- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريب البليومتريك وعدم الاعتماد على أسلوب واحد

✓**الدراسة الثالثة:** دراسة نيل شهادة الماستر لشالي فوزي بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة هدفت هذه الدراسة إلى دراسة تأثير التدريب التكراري على صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة بين لاعبي الكرة الطائرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وطبقت الدراسة على عينة من (10-13 سنة) واستخدم الباحث اختبار الميداني للسرية واختبار الوثب العريض من الثبات واختبار الوثب العمودي وتوصلت هذه الدراسة إلى أن الأطفال من سن 10 -13 سنة بالمدارس الكروية في حاجة ماسة إلى برامج رياضية و حركية مدروسة بغرض الارتقاء بالمستوى لهذه الفئة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- الاعتماد على طريقة التدريب التكراري في برامج الكرة الطائرة
- العمل على تطوير صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة أثناء البلوغ وكذا طيلة فترة المراهقة
- استخدام المنهج التجريبي في مثل هذه الدراسات لان نتائجه أكثر دقة وواقعية

ثانيا: الدراسات التي تناولت متغير المهارات الدفاعية:

- **الدراسة الأولى:** دراسة نيل شهادة الماستر لعلي سبهان ضحى 2004 بعنوان التوقيع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر للكرة الطائرة هدفت هذه الدراسة إلى تصميم اختبار بالتوقع الحركي للمهارات الدفاعية للاعب الحر للكرة الطائرة باستخدام تقنية الحاسوب، التعرف على العلاقة بين التوقع وسرعة الاستجابة الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر لكرة الطائرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي واختبار الاستجابة الحركية الانتقائية نيلسون وتم استخدام اختباري الدفاع عن الملعب من المركز 1.6.5 واستقبال الإرسال من المراكز1.6.5لقياس المهارات الدفاعية للاعب الحر واشتملت عينة دراسته على 8 لاعبين يمثلون ستة أندية للدرجة الممتازة وتوصلت هذه الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوقع الحركي للدفاع عن الملعب في المراكز 1.6.5 ودقة الدفاع عن الملعب في المراكز 1.6.5
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة الدفاع عن الملعب في المركز رقم1
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة الدفاع عن الملعب في المراكز 5.6

الدراسة الثانية: دراسة نيل شهادة الماستر لأحمد عبد الأمير شبر بعنوان علاقة المتغيرات البيوكنماتيكية للاعب الحر (ليبيرو) في المهارات الدفاعية ونسب مساهمتها بدقة التوصيل بالكرة الطائرة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المتغيرات البيوكنماتيكية للدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال ودقة التوصيل في الكرة الطائرة والتعرف على العلاقة بين المتغيرات البيوكنماتيكية للدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال وبدقة التوصيل بالكرة الطائرة واستخدم الباحث المنهج الوصفي معتمدا على الاختبارات والقياسات واشتملت عينة بحثه على لاعبين الليبيرو للمنتخب العراقي وتوصلت هذه الدراسة إلى:

- ظهرت نتائج قيم المتغيرات في الدفاع عن الملعب للاعب الحر انثناء اكبر في قيم جميع الزوايا المدروسة من استقبال الإرسال وكانت الأفضلية للمتغيرات قبل تلامس الكرة
- أظهرت أن القيم المعنوية لمهارة الدفاع عن الملعب أكثر من استقبال الإرسال لدى اللاعب الحر وهذا بسبب طبيعة أداء المهارة من حيث انسيابية الأداء
- هناك متغيرات ساهمت بشكل فعال في تحقيق الدقة للدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال وبنسب متفاوتة الأداء.

الدراسة الثالثة: دراسة نيل شهادة الماستر لزعفري إسحاق بعنوان تأثير سرعة رد الفعل على إتقان المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة الطائرة هدفت هذه الدراسة إلى دراسة العلاقة بين سرعة رد الفعل والمهارة الدفاعية في الكرة الطائرة واستخدم الباحث المنهج الوصفي مستخدما أربع اختبارات خاصة بالمهارات الدفاعية وشملت العينة أندية ولاية جيجل صنف أواسط توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين سرعة رد الفعل والمهارة الدفاعية في كرة الطائرة

1-6- التعليق على الدراسات السابقة:

استعرض الباحث مجموعة من الدراسات السابقة والمرتبطة التي كانت لها صلة بموضوع دراستنا ومن خلال التطلع وتفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاطا وإبعادا مختلفة أدت بالإشارة إلى موضوع معين، ولا توجد من بينها دراسة واحدة تكون قد تعرضت للموضوع أو تناولته كوحدة واحدة

تمثلت في مذكرات نيل شهادة الماستر والماجستير في الجزائر وكذا دول أجنبية وتم تطبيق هذه الدراسات على بعض الهيئات والأندية الرياضية، واستخدمت هذه الدراسات المنهج الوصفي والتجريبي باستعمال أداة الاستبيان والبرامج التدريبية.

ومعظم الدراسات التي استعرضها الباحثون قد ركزت على المؤشرات التالية:

- استخدام المنهج التجريبي في مثل هذه الدراسات لان نتائجه أكثر دقة وواقعية
- هناك متغيرات ساهمت بشكل فعال في تحقيق الدقة للدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال وبنسب متفاوتة الأداء.

تتميز دراستنا الحالية بما يلي:

أنها تناولت صفة بدنية (القوة المميزة بالسرعة) وعلاقتها بمهارة من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (مهارة الدفاع عن الملعب) وسوف نتناول فيها الاختبارات الخاصة بصفة القوة المميزة بالسرعة من حيث التمارين المختارة لهذه الصفة وعلاقتها بالمهارات الدفاعية عن الملعب عند لاعبي الكرة الطائرة.

الجانب النظري

الفصل الثاني

القوة المميزة بالسرعة

تمهيد:

يعتبر لاعب كرة الطائرة كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى بنية بدنية وجسمية تتعلق بتخصصه لتجعله رياضي ذا مستوى بدنيوفني "رشاقة ارتقاء" عالي، ما يجعل تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة شيء ضروري جدا . ومن أهم هذه الصفات نذكر: التحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والمداومة والقوة...

وتعتبر هذه الصفات المذكورة آنفا أساسية بحيث كل واحدة منها تتضمن صفات فرعية مثلا القوة تشمل صفات بدنية فرعية كقوة السرعة وقوة رد الفعل وقوة التحمل وغيرها، بحيث لكل صفة من هاته الصفات البدنية وسائل وتمارين لتطويرها وتحسينها،ولكون معظم هذه الصفات البدنية واجب تنميتها لدى لاعبي كرة الطائرة كان لزاما على المدربين وضع وتسطير برامج لهذا الغرض للارتقاء بمستوى اللاعب بصفة خاصة والفريق ككل بصفة عامة بحيث سنتطرق في هذا الفصل إلى ذكر الصفات البدنية وتعريفها وفروعها وطرق تطويرها.

2-1 تعريف القوة المميزة بالسرعة:

تناول الباحثون صفة القوة المميزة بالسرعة مما يخص دراستهم، إذ يرى الباحثون أن هذه الصفة لها دور فعال لدى الفعالية التي يتناولها في دراستهم وتعد صفة القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية مثل :الرمي والوثب العالي والوثب الطويل في العاب القوى.

يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة بأنها": قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية".(مفتي إبراهيم حماد،1998،ص147)

ويشير مجموعة من الأساتذة أن القوة المميزة بالسرعة بأنها": قابلية الجهاز العصبي العضلي على تنفيذ الحركات بصورة سريعة عند الحد الفعال لمفاصل القفز بعد حركات الانثناء الفعالية التي تسبقها النهوض.

فقد عرف القوة المميزة بالسرعة schroder (عادل عبد البصير عن شرودر(بأنها:مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية.(محمد صبحي حسانين2004،ص21)

وعلى ذلك ينظر إلى القوة العضلية المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفتي القوة والسرعة، ويرى الباحثون من خلال اطلاعهم على المصادر العربية والأجنبية والبحث في هذه الصفة يرى أن القوة المميزة بالسرعة لها دور هام كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز نوع النشاط مثل: الوثب الطويل.

لذا عرفها الباحثون بأنها": إمكانية استيعاب الجهازين العصبي العضلي بالسيطرة على مقاومات خارجية بسرعة الانقباضات العضلية سريعة للوصول إلى أقصى حد من القوة في زمن قصير.

تعريف الإجرائي:القوة المميزة بالسرعة هي سرعة تنفيذ الجهاز العصبي للحركة.

2-2-عناصر الصفات البدنية

1-السرعة

1-1- تعريف السرعة:

يرى البعض أن مفهوم السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي وهذه بعض التعريفات للسرعة:

- عرفها " بيوكر" بأنها: " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة (محمد حسن علاوي،2002،ص151)

- يعرفها: " فرانك ديك 1980 "بأنها: " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء منجس مروافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن(أبو العلاء احمد عبد الفتاح احمد نصر الدين سيد،1993ص178).
- كما عرفها: " تشارلر بوتشر" بأنها": القدرة على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت(محمد عوض بسيوني،2004، ص183)
- يعرفها": محمد صبحي حسانين" بكونها: " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة متنوع واحد في اقل زمن ممكن".(محمد صبحي حسانين،1997،ص41)

1-2انواع السرعة:

هناك ثلاث أنواع أساسية للسرعة هي :

أ- السرعة الانتقالية :بالمفهوم العام هي إمكانية الانتقال من مكان إلى أخر بسرعة اعتيادية ، تعرف السرعة الانتقالية بأنها " محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى أخر بأقصى سرعة ممكنة ، أي محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن (عادل عبد البصير ،1999،ص141)

ب- سرعة الاستجابة الحركية : أن كرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من اللاعب القدرة على سرعة الاستجابة الحركية في الملعب فقد ظهرت أهميتها للاعب الكرة الطائرة لأنه يحتاج إلى سرعة استجابة عند تغيير المراكز في أثناء المباراة وبملعب صغير نسبيا ،كما تظهر أهميتها بشكل واضح في اغلب المهارات إذ أن الاستجابات الحركية المتنوعة و المتغيرة وغير المتوقعة من المنافس تجعل اللاعب في حاجة دائمة إلى سرعة الاستجابة الحركية وقد عرف" جونزن 1983 " سرعة الاستجابة الحركية "أنها المدة الزمنية بين الإيعاز و الحركة " (januzcz،1983،ص212)

ج- السرعة الحركية : تعرف بأنها انقباض العضلة مشتركة عند أداء حركة وتتمثل بسرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها لاعب كرة الطائرة بهدف الاستحواذ على الكرة أو عند أداء الحركات المركبة من حركتين (ريسان خريبط مجيد ،1991،ص283)

1-3- العوامل المؤثرة في السرعة :

تحتاج السرعة إلى إحماء قبل الأداء إذ يعمل على تحسين مطاطية العضلات و تنبيه الجهاز العصبي .

ترتبط السرعة بالتردد(عدد الخطوات) أي المسافة وطول الخطوة وطول الرجل وقوتها .

تتميز السرعة بخصوصيتها بمعنى أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة ترتبط بطبيعة الأداء كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة يبعضها البعض كما يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفي نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة(ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق ،2001،ص 47).

1-2- القوة

1-2-1 تعرف القوة:

- مصطلح القوة العضلية في التربية الرياضية يشير إلى قدرة الفرد على بذل قوة عضلية وإلى إمكانية استخدامها.

- يميل البعض إلى تعريف القوة العضلية بأنها أقصى مقدار من القوة يمكن أن تخرجها العضلة أو مجموعة العضلات المشتركة في العمل.

إلا أن هناك مجموعة من الباحثين يعرفونها بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية . (محمد نصر الدين رضوان ،2004، ص19).

ونظرا لأهمية هذه الصفة فقد تعددت تعاريفها ومنها:

-تعرف القوة على أنها أقصى كمية من القوة التي تنتجها عضلة أو مجموعة من العضلات(محمد نصر الدين رضوان ،2004، ص19)

-القوة العضلية هي قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على أقصى ما يمكن من مقاومات أو مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء الفردي.(محمد حسن العلاوي،2004، ص101)

-كما يتفق كل من " بوكوالتر" و " هوكس" و "ريان" على التعريف التالي :هو مقدار ما تبذله العضلة من قوة لمقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي أو قوة عضلية أخرى" وعادة ما تتناسب القوة مع الحجم والمقطع المستعرض من العضلة،ويضيف "هوكس"بان اختلاف درجة القوة يعتمد على:

- سرعة الانقباض.
- المقاومة.
- حجم العضلة.
- استعداد العضلة.
- عملية الميتابوليزم.

1-2-2 أنواع القوة :وتنحصر في ثلاث أنواع :

أ- القوة العظمى (القصوى):تعني الحد الأقصى من القوة التي تخرجها العضلة ضد المقاومات تتميز بارتفاع شدتها وفي ما يلي نذكر بعض التعريفات التي وضعها العلماء للقوة العظمي :

عرفها كلارك بأنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة .

- ويعرفها هارا بكنونها : أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي أو العضلي لمجابهة أقصى المقاومة خارجية مضادة // (أبو علاء أحمد الفتاح , أحمد نصر الدين عبيد ص 38)

ب- قوة التحمل : ويعرفها مايتوز بأنها مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا من الوقت .

كما يعرفها موتيليا سنتايا بكونها "التغلب على العامل المفروض أداؤه أثناء فترة زمنية مستمرة (أبو العلاء احمد الفتاح واحمد نصر الدين عبيد ،ص38)

1-2-3 أهميتها : من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من الإصابات المفاصل كما أن القوة من المدخرات الطاقوية مثل الكرياتين , الفوصفات كما تربي ضد اللاعب الصفات الإرادية وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة (محمد صبحي حسنين , أحمد كسرى، ص 22)

وعن أهمية القوة : يقول ازو الين أن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة وهي تأثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والتحمل والمهارة المطلوبة .

خلاصة الفصل:

انطلاقا مما تطرقنا في هذا الفصل، نستخلص أهمية وضرورة تنمية وتحسين الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة وذلك للوصول بلاعبين والفريق إلى مستوى عال، لذا وجب التكوين البدني المدروس علميا لأنه يؤدي بالرقي بمستوى اللاعبين وكذلك تحسين القدرات الحركية والمهارات وذلك بتحسين الصفات البدنية التي ذكرناها من قوة وسرع ومرونة ورشاقة...

الفصل الثالث

المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات .

وتتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال والصد والدفاع عن الملعب.

فمن أجل ازدهار ونجاح الكرة الطائرة مستقبلا كان لزاما وضع برنامج لجذب عدد هائل من الأطفال قصد جعلها رياضة عالمية وتعتبر الكرة الطائرة المصغرة من الألعاب المحببة لدى الناشئين لأنها تحتوي على ألعاب مصغرة في مساحات صغيرة وهذا ما يضفي عليها جوا من الحماس، تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد حيث يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف في التدريب.

فمن الواجب معرفة كل الجوانب العلمية والتدريسية لهذه الطريقة الحديثة حتى تتم بالشكل الصحيح والفعال وتحقق الأهداف المرجوة.

- الكرة الطائرة:

تعد الكرة الطائرة من أكثر الرياضات شعبية في العالم حيث دخلت إلى الاولمبياد مبكرا وانتشرت في العام بشكل سريع و واسع ما أدي بهما إلى تأسيس اتحاد دولي خاص جده اللعبة سنة 1947 من أجل أن تنظمها وتطورها وتسيرها وكذي وضع القوانين المحددة لها وتعديلها حسب الظروف التغيرات الحاصلة في المجال الرياضي.

أما في الجزائر فتعد الكرة الطائرة من أولى الرياضات حيث أسست اتحادية وطنية لهذه اللعبة مباشرة عد الاستقلال سنة, 1963 وعمدت إلى نشرها في كامل التراب الوطني و المشاركة في المحافل الدولية والقارية.

كما أنها رياضة تتميز عن باقي الرياضات بعدة خصائص كعدم تلامس اللاعبين وعدم وجود وقت محدد لها إلى جانب هذا فهي تتكون من تقنيات خاصة بها (الإرسال, الاستقبال, التمرير , الصد , السحق).

3-1- تعريف للكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية ، يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية ، على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم ، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب تقصه للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم أو إذا ما تم ارتكاب خطا أو إذا اخفق الفريق صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح

(www.badania.net/vb/showthrad-php?t=)

- الكرة الطائرة لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى أخر من جانبي الملعب عبر الشبكة وذلك بأيديهم أو سواعدهم ، وهي واحدة من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم.

(www.badania.net/vb1/uploaded... 1160441013rar)

- الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 متر و عرضه 9 متر تقسمه شبكة إلى جزئيين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 مذكور و 2.24 للإناث و الهدف من هذه اللعبة هو محاولة إسقاط الكرة من جهة الخصم مع تفادي سقوطها في الجزء الأيمن، حيث يبدأ يضرب الكرة وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الخصم وهو ما يسمي بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسية الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو تتعدي المجال المحدد أو عدم تحقيق إرسال صحيح .(منشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية والقانون الرسمي الكرة الطائرة المعتمد من طرف fiby 2004 -2000),

3-2- تاريخ و نشأة الكرة الطائرة (اللمحة):

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد ومما يدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة في بني حسن وهناك صور أخري قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف في الكرة و قصها من جانب أخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة , إما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير نظرية أنه تشير إلى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب.

الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه، ومنذ ذلك الوقت تمت الألعاب التي لها هدف (جول) مثل كرة القدم وكرة السلة و غيرها، أما في أمريكا الجنوبية فقد كانت الفورمة الأصلية للعب الكرة هي السعي في المباراة إلى قذف الكرة من جهة إلى أخرى بين الفريقين، أما حديثا فيقال إن الشعب الايطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عامر1893 وكانت تسمى في ذلك الوقت "فوست بول" footballs ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ (علي مصطفي طه, 1999 ص 11)

بواسطة أمريكي اسمه وليام مورغان (1870-1942) ولد في ولاية نيويورك و نزل في التاريخ على أساس أنه مبتدع و مخترع للعبة الكرة الطائرة و التي سماها في البداية اسم "منتونيت" وإثناء ما كان مورغان طالبا في كلية YMCA في سبرنجفيلد قابل جيمس تاسميث الذي اخترع وابتدع كرة السلة عام 1891 اكتشف مورغان اللعبة الرياضية وأدركها او فهمها.

في عام 1894 عين مدير التعليم البدي في فرع ymca في هوليك في ماسكيستس لاحظ مورغان أن لعبة السلة لا تناسب كل الطلبة و خاصة رجال الأعمال الذين يأتون في المساء لقد أصبح مدركا للحاجة إلى لعبة أكثر استجماما و يمكن إثناءها ألا تشمل على أي تلامس و تتطلب مجهودا قويا (مكثفا) و بالتالي يضمن استجماما أو استرخاء كاملا بدون أي خطر من الإصابات و قد شرح ذلك في مقالة نشرت سنة 1915 (عصام الوشاحى, 1991 ص 209)

ومن جهة نظره أن التنس يمد بمزايا عديدة جيدة ولكنه يتطلب كرات شبكة و تجهيزات أخرى متعددة فضلا عن كونه غير عملي للعمل في مجموعات أول شيء فقد احتفظ بفكرة استخدام الشبكة, لقد وضعها على ارتفاع حوالي 6 أقدام و6 بوصات أعلى الأرض (1.98 متر) بالضبط على ارتفاع رجل متوسط وقد اجري تجارب على عدة كرات متنوعة، كرة السلة كانت ثقيلة جدا و كبيرة جدا و لقد انتزع الإطار الداخلي و لكن الكرة أصبحت خفيفة جدا.

أخيرا أصبح لديه كرة جلدية صنعت بواسطة A . G سبالدنج بروس بإطار داخلى مطاط و قد كان راضيا و مقتنعا بالنتيجة , نحن ألان في عام (1865) تم عقد مؤتمر من مديري التعليم الباهلي YMCA

في سبرينجفيلد و دعى مورجان ليشرح تفصيليا لعبته, فريقان مؤلفان من 5 أعضاء الكل ذهبوا معه أحدهما كان بقيادة كروان و الأخر بقيادة جون لينك اللذان كانا على التوالي رئيس البلدية و المطافي لهوليوك.

الأستاذ الفريد الذي كان حاضرا في هذا الشرح اقترح أن يستبدل اسم "منتونيت " بالكرة الطائرة و الذي كان أكثر إيحاء و وصفا للأداء و التصرف للعبة .

ولقد طبقت القواعد و القوانين لأول مرة في عام 1898 في كتيب الجماعة الرياضية ل ymca لشمال أمريكا عصام الوشاحي , 1991 ص 210).

3-2-1- تاريخ الكرة الطائرة الجزائرية و تأسيس الاتحادية :

لقد ظهرت الكرة الطائرة في بلادنا قبل الحرب العالمية الأولى ، ففي هذه الفترة كانت الفرق نادرة فكانت منتمية إلى الاتحاد الفدرالي لجمعيات الجمباز في شمال إفريقيا.

وفي الحقيقة لم تطبق إلا في عام (1930) مع تدشين فيدرالية الشمال الإفريقي للكرة الطائرة ، بداية الحكة كانت أولا في الجزائر حيث تم تأسيس الرابطة بعدها توسعت نحو المغرب ، والى منطقة وهران قيل إن تمس مختلفة قسنطينة .

وفي الأربعينيات كان يوجد لاعبين محترفين و أسماء لامعة في الكرة الطائرة مثل ولد موسي ، الإخوة بوركايب جبران أين حداد الذين تبعوا شباحي بالعيد مايدو و فركوي.

وعند الاستقلال الفرصة لكرة الطائرة كانت منذ نشأة الفيدرالية التي كان هدفها هو تحسين الوضع وهذا بوضع الكرة الطائرة في متناول مختلف الشرائح ، فقامت ببناء ملاعب في الأحياء الشعبية ويعتها في المجال الدرامي و الجماعي ، كما كانت تقوم بدورات تكوينية في جميع أنحاء الوطن مع وجوه معروفة مثل : مايدو ، فركوي وشباحي العيد.

كغيرها من الاتحاديات الوطنية المتخصصة تأسست سنة (1963) و تشرف على 27 رابطة ولائية ، و 5 رابطات جهوية و مجموع 352 جمعية رياضية وعددهم 9408 لاعبا مجاز في جميع الفئات وهذا إلى غاية سنة (1997).

كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العديد من المنافسات الدولية ، جهوية كانت أم قارية أم عالمية و في جميعها حققت الجزائر " النخبة الوطنية نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألقاب عربية وافريقية لدي الجنسين و هي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر و القارة الإفريقية في نهائيات كاس العالم باليابان عام (1991) و الألعاب الاولمبية ببرشلونة سمينة (1992).

3-3- انتشار وشعبية الكرة الطائرة:

انتشرت لعبة الكرة الطائرة على المستوي العامي عام (1900)، عندما أصبحت كندا أول دولة تتبني هذه اللعبة ، و في نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين و بيرو (1910)، وفي كوبا (1905) ثم انتقلت إلى انجلترا (1914)، و قد دخلت لعبة الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا (1922)، وفي إفريقيا

3-4- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بواسطة شبكة, وهناك صيغ مختلفة متاحة لظروف معينة بغرض تقدم تعادية اللعبة لكل فرد الهدف من اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب المنافس ومنع نفس المحاولة من المنافس وللفريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة (بالإضافة إلى لمسة الصد).

توضع الكرة في اللعب بالا سال , وتضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس ويستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحة.

في الكرة الطائرة الفائز بالتداول يسجل نقطة (نظام تتابع النقط عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول , فانه يكسب نقطة و الحق في الإرسال , ويدور لاعبوه مركزا واحدا باتجاه عقرب الساعة (القواعد الرسمية للكرة الطائرة, الصيغة الجديدة 2004-2005 ص 7)

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة اصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة اكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعيها حتى لو خرجت خارج الملعب.
- يمكن اللاعب أن يلعب في جميع المركز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (Libero) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به و لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحدة مستقلة بذاته.

- سهلة التكاليف.

- لابد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

- لا يمكن التقدم بالكرة الإمام حيث انه لا تمسك ولا تحمل.

3-5- قواعد جديدة لقانون الكرة الطائرة:

1 - لا يسمح للاعب باللعب حذاء باطنه السفلى اسود الذي يترك أثرا في أرضية الملعب.

2 - لا يسمح للاعب باللعب بحذاء أسود.

3 - يسمح باللعب بأحذية مختلفة الألوان وباختلاف الشركات المصنعة لهما على أن يكون معتمدا من الاتحاد الدولي.

- **المادة 5.4:**

الأشياء الممنوعة:

تم التعديل في هذه المادة كالآتي:

- يتحمل اللاعب مسؤوليته عند لبس الأشياء الممنوعة مثل الخواتم والقلائد والشرائط ما لم لا تشكل خطورة على الفريق المنافس.

- **تعديل المادة : 9.1.2.3**

- الكرة المشتركة بين المتنافسين :

إذا أدت اللمسات المتزامنة بواسطة اللاعبين متنا في مبين فوق الشبكة إلى «المسك » فإنها لا تعتبر خطا ويستمر التداول

- **المادة 12.5.1 :**

- إخفاء الإرسال:

تم التعديل في هذه المادة وذلك بتنبيه الحكام بعدم تطبيق هذه المادة في آخر أشواط المباراة

(www.badania.net/vb/showihread.php?=4098)

-المادة 19

- اللاعب المدافع الحر:

1- يجب أن تكون تغييرات اللاعب المدافع الحر دائما بعد تداول اللعب (فيما عدا عندما يتم تغيير دوران . الفريق المنافس لمعاقبة الفريق بإنذار « بطاقة صفراء « مما يترتب عليه منح الفريق المنافس الإرسال والدوران .

2- جوز عند إصابة اللاعب المدافع الحر إعادة تعيين رئيس الفريق كلاعب مدافع حر بشرط أن يكون من ضمن اللاعبين الاحتياط سواء

أ -كان رئيس الفريق قد تم تبديله بلاعب آخر أثناء الشوط

ب -عندما يكون رئيس الفريق من ضمن اللاعبين الأساسيين في بداية الشوط .

3- لا يسمح للاعب البديل الرئيس الفريق بالتبديل مرة ثانية مع أحد لاعبي الاحتياط بعد أن تم تعيين رئيس الفريق كلاعب مدافع حر بدلا من اللاعب الحر المصاب.

4 -4-يوقع على ورقة تسجيل المباراة بعد انتهاء المباراة أخر رئيس شوط في المباراة بعد تعيين رئيس الفريق كلاعب حر بدلا من اللاعب المصاب

(www .badlania .net / vb / showihread . php?=4098)

3-6- التنظيم الدولي العالمي للكرة الطائرة:

كانت الكرة الطائرة لعبة لوقت الفراغ و الاستجمام حتى بداية (1930) كان يوجد بعض مسابقات الكرة الطائرة الدولية القليلة ، إحداها حدثت مبكرا في (1913) عناد ما تباري فرق من الصين و الفلبين ، أجريت البطولات القومية الوطنية) في كثير من دول أوروبا الشرقية حيث كان مستوى اللعب قد وصل إلى مستوي ملحوظ.

بدأت الكرة الطائرة تكون أكثر تنافسا ولياقة بدنية وفنية من حيث الأداء أنشأت الكثير من الدول اتحاديات وطنية للكرة الطائرة وكانت مهمته في إقامة تنظيمات ومباريات دولية.

وفي عام (1934) بدأت أول محاولة لخلق منظمة دولية للكرة الطائرة عندما أنشئت لجنة في مؤتمر (اجتماع) أحاد الكرة الطائرة الدولي في ستوكهولم ، حدث نشاط أكثر اتجاه الاتحاد الدولي للكرة الطائرة إثناء دورة الألعاب الاولمبية عام (1936) في برلين ولكن أعاق هذا النشاط الحرب العالمية الثانية وفي عام (1946) اجتمع ممثلون من تشيكوسلوفاكيا و بولندا و فرنسا في براغ و وافقوا على أن يدعو لمؤتمر دولي في باريس في (1947) حيث وجد الاتحاد الدولي للكرة الطائرة 14 اتحادا وطنيا للكرة الطائرة

انضموا وقتها (بلجيكا ، البرازيل، تشيكوسلوفاكيا ، مصر ، فرنسا، هولندا، ايطاليا، بولندا، بيوتغال، رومانيا، أوروغواي، الولايات المتحدة الأمريكية ، يوغسلافيا).

وكان أول رئيس للاتحاد الدولي للكرة الطائرة هو بول ليبون من فرنسا وبقي على رأس الاتحاد الدولي لمدة 37 عاما و أثناء ذلك الوقت ساهم بوضوح في تطور و شعبية الكرة الطائرة عبر العالم (عصام الوشاحى ,(1994, ص (56).

2- مهارات الدفاع في الملعب:

تعريف المهارات الدفاعية اصطلاحا: يقصد بالدفاع عن الملعب إنقاذ الكرة الهجومية (المضروبة) أو كرات الخداع (اللوب)أو الكرات المرتدة من الفريق المنافس بجدار حائط الصد، وتمريرها بالذراعين أو بالذراع الواحدة سواء أكانت التمريرة من الأسفل أو الأعلى.(علي مصطفى طه،1996م،ص38)

يمكن تصنيف الدفاع عن الملعب إلى ثلاثة أصناف:

- ✓الصنف الأول: اللاعبين الذين يقومون بصنع حائط الصد فوق حافة الشبكة.
- ✓الصنف الثاني: اللاعبين الذين يقومون بحماية المنطقة خلف حائط الصد أو خلف المهاجمين سواء من لاعبي الخط الخلفي أو لاعبي الخط الأمامي.
- ✓الصنف الثالث: اللاعبين الذين يقومون باستقبال الكرات الهجومية (المضروبة) من الفريق المنافس (علي مصطفى طه،1996 ص101)

وتعتبر هذه المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة ومن المهارات الدفاعية ضد هجوم الخصم بأنواعه وتسمى أحيانا بـ "التغطية" وتنفيذها يتكرر بنسبة 84%وإهمالها يؤدي إلى نسبة48% من حالات الفشل، ومما يرجح كفة الخصم من اكتساب نقاط غير متوقعة، ويستطيع الفريق المهتم بها كسب نقاط تعادل 33%من مجموع النقاط. و حالات التحرك فيها للكرات المنخفضة والسريعة والبعيدة جدا، وتنفذ من الانثناءات بأنواعها ومن الركض بأنواعه والدحرجة الجانبية والدحرجة الخلفية والسقوط الأمامي (الغطس) والقفز بأنواعهم وبجميع أجزاء الجسم.

وتعد هذه المهارات الصعبة في الكرة الطائرة لدقة متطلباتها من المكونات البدنية في القوة العضلية وتقدير القدرات و قدرات رد الفعل والتركيز والتوازن والسرعة الحركية والرشاقة والمرونة وسرعة رد الفعل والقدرة على التحكم والشجاعة في إنقاذ الكرة من السقوط الأمامي الغطس(**محمد سعد زغلول،1998،ص38).**

3-7-الاختلاف بين فن مهارة استقبال الإرسال و فن مهارة الدفاع عن الملعب

الدفاع عن الملعب	استقبال الإرسال
الوقوف بدرجة أقل من بانثناء الرجلين13	بانثناء 13الوقوف بدرجة الرجلين
المسافة بين القدمين أكثر من مسافة عرض الأكتاف	المسافة بين القدمين بمسافة عرض الأكتاف
الجذع عمودي إلى الأعلى	الجذع عمودي و مائل للأمام
الذراعان مثنيتان من المرفق قليلا و الرسغان إلى الأمام و الأسفل	الذراعان ممدودتان أمام الجسم مع43-45°بدرجة الجذع و الرسغان يشيران إلى الأعلى و العضدان ملاصقان
تمرير الكرة يعتمد على حركة الجسم كله	تمرير الكرة يعتمد على حركة الذراعين و الأكتاف و الرجلين
حركة القدمين بالطعن و بخطوات واسعة	حركة القدمين بالحركات
إيقاف مد مفاصل الجسم أثناء لمس الكرة لامتصاص قوة سير طيران الكرة	مد جميع مفاصل الجسم باتجاه خط ضرب الكرة

3-8- فن الأداء الحركي لمهارة الدفاع عن الملعب:

ينقسم الأداء الحركي لمهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة إلى خمسة مراحل فنية كالآتي:

1-التهيؤ (الاستعداد).

2-قدرات التوقع والتقدير والإحساس.

3-قدرات رد الفعل.

7-حركة القدمين.

7-التنفيذ (الأداء).

.ملاحظة :يمكن الرجوع إلى مهارة الاستقبال ومهارة الإعداد والإطلاع على تفاصيل المراحل

التعليمية لهما (عقيل عبد الله،1987، ص93)

وسوف نوضح الحركات المختلفة التي تستخدم في الدفاع عن الملعب ومنها السقوط الأمامي (الغطس) والدحرجة الجانبية (السقوط الجانبي)

3-9- أنواع الدفاع عن الملعب:

1- الدفاع عن الملعب بالذراعين وبذراع واحدة من الأسفل (التمريرة من الأسفل) من الوقوف والانثناء البسيط والانثناء المتوسط والانثناء العميق والقفز.

2- الدفاع عن الملعب بالذراعين وبذراع واحدة من الأعلى (التمريرة من الأعلى) من الوقوف والانثناء البسيط والانثناء المتوسط والانثناء العميق والقفز.

3-الدفاع عن الملعب من السقوط الأمامي (الغطس) بالذراعين وبذراع واحدة.

4-الدفاع عن الملعب بالدحرجة الجانبية (السقوط الجانبي) بالذراعين وبذراع واحدة من الأسفل ومن الأعلى.

5-الدفاع عن الملعب بالدحرجة الخلفية (السقوط الخلفي) بالذراعين وبذراع واحدة من الأسفل ومن الأعلى.

6-الدفاع عن الملعب المقصود بها تغطية المهاجم و حائط الصد أينما وجد ومن المراكز الأمامية الثلاثة7)و3و4(وهي من الأمور المهمة جدا وتأخذ حيزا كبيرا من التدريب اتفي الكرة الطائرة الحديثة.

7- ينفذ الدفاع عن الملعب في الغالب بقوسين، من القوس الأول والقوس الثني ويكون اتجاههما حائط الصد والمهاجمين.

8- الدفاع عن الملعب إما يكون بتقدم اللاعب في المركز رقم 6وتأخر اللاعبان في المركز رقم6وتقدم اللاعبين في المركزين رقم 8و5.

9- يستعمل أحيانا في الفرق ذات المستويات العالية الدفاع عن الملعب باللاعب من المركز رقم7أو من اللاعب في المركز رقم4.

10- ينفذ الدفاع عن الملعب خلف حائط الصد أو خلف المهاجمين باللاعب الذي لا يشترك في الصد أو الهجوم أو من لاعبي الخط الخلفي القريب منهم لا على التعين (حسن عبد الجود،1999،ص 20)

.السقوط الأمامي (الغطس):

يبدأ بالتهيؤ (الإستعداد) ويكون اللاعب في حالة الإرتخاء والتركيز والوقوف باتجاه الحركة من وضع الإنثناء المنخفض وبعدها يمر بمرحلة حركة القدمين بالركض السريع باتجاه الكرة حيث ينتقل إلى مرحلة الطيران بالخطوات التالية:

✓ نقل إحدى الرجلين إلى الأمام بخطوة كبيرة و منخفضة من الأرض بحيث تكون الرجل الأمامية مثنية انثناء كاملا والقدم بالكامل على الأرض.

✓ يكون الجذع ممدودا أو مواز للأرض.

✓الذراعان إما أن تكونا مضمومتين أو متوازيتين للأرض تقريبا و الرسغان للأسفل مع ملامسة جانبهما الداخلي لبعضهما البعض، وأما أن تكونا متباعدتين ومتوازيتين للأرض والكفان باتجاه الأرض لإنقاذ الكرة بإحدى الذراعين.

بعد ضرب الكرة بالذراعين أو بالذراع الواحدة يقوس الجسم عاليا وتستقبل الأرض بالذراعين ثم التزحلق على الصدر ومن ثم البطن والفخذين مع سحب الذراعين خلفا عاليا وثني الساقين وبعد الانتهاء من النهوض والتهيؤ للعب.

.الدفاع عن الملعب بالدحرجة الجانبية (السقوط الجانبي):

يستعمل هذا النوع من الدفاع على الغالب في الفرق النسرية ويمر أيضا بمرحلة التهيؤ ومرحلة القدمين، حيث تنتقل إحدى الرجلين في جهة الحركة فإذا كانت الحركة إلى جهة اليمين تنتقل الرجل اليمنى بالطعن بخطوة واسعة وثني كامل بحيث يكون المشط فقط على الأرض ومؤخرة القدم (الكعب) يستند عليه الورك والرجل الثانية تكون ممدودة فإذا كانت الكرة بعيدة فيكون إنقاذها بالذراع اليمنى وهي ممدودة مع السقوط على الكتف الأيمن.

وأما إذا كان قريبة من اللاعب ومنخفضة إلى الجانب فيكون إنقاذها بالذراعين من الأعلى، وإذا كانت الكرة سريعة فتكون الدحرجة كاملة إلى الخلف والنهوض، وأما إذا كانت أقل سرعة فتكون الدحرجة على الكتف فقط والنهوض، ونفس الحركة تطبق عكسيا على الجهة اليسرى.

.الدفاع عن الملعب بالدحرجة الخلفية (السقوط الخلفي):

تستعمل هذه الطريقة عندما تكون الكرة منخفضة وسريعة، وأيضا تمر بمرحلة التهيؤ(الاستعداد) وحركة القدمين بأخذ وضع الانثناء الكامل واستقبال الكرة إما من الأعلى أو من الفال وبالذراعين، إذا كان من الأعلى فتكون على مستوى الكتفين أقل من مستوى الوجه أو في مستوى الصدر، وفي لحظة تنفيذ التمريرة دفع الجسم للخلف لامتصاص قوة الكرة، أما إذا كانت قريبة من الأرض تستقبل من الأسفل وبنفس الطريقة يتم تنفيذ التمريرة مع دفع الجسم وسقوطه على الأرض بالطريقتين إذا كانت الكرة سريعة تتم الدحرجة بالكامل خلفا، أما إذا كانت أقل سرعة فيكتفي اللاعب بالسقوط على الظهر والنهوض مباشرة).(علي مصطفى طه،1998، ص136)

3-10- خطط الدفاع عن الملعب:

4.2.1 تعريف:

المقصود به هو قيام اللاعبين بحماية ملعبهم (ملعب الفريق المدافع) للكرات القادمة من الفريق المهاجم و إنقاذها قبل أن تسقط على أرض ملعبهم و يمكن تصنيفه وفق الصورة الآتية:

1-الدفاع عن مهارة الإرسال.

2-الدفاع عن الملعب خلف المهاجمين (تغطية المهاجم).

3-الدفاع عن الملعب خلف حائط الصد (تغطية حائط الصد).

4- الدفاع عن الملعب للكرات الحرة.

2.4.2 الدفاع عن الملعب خلف المهاجمين:

إن الدفاع عن الملعب خلف المهاجم يقصد به حماية المهاجمين أينما وجدوا للضرب الساحق ومن المراكز الأمامية رقم 7و 3و ،4وأحيانا حماية الهجوم من الخط الخلفي للفرق المتقدمة وذات المستويات العالية، والتغطية للمهاجم هي من الأمور المهمة جدا وتأخذ حيزا كبيرا من التدريب في الكرة الطائرة الحديثة، وفيه يتقدم أحد المدافعين أو أكثر من واحد إلى الأمام وخلف المهاجم مباشرة لإنقاذ كرات الخداع والمقطوعة (المرتدة) في حائط الصد للفريق المنافس وتمريرها بدوره إلى الملعب لإعادة التركيبات الهجومية مرة ثانية وثالثة وهكذا .(زكي محمد حسان، 2004، ص3.)

أساس نجاح هذه التغطية التفاهم والتعاون بين المدافعين والخبرة الميدانية العالية إضافة إلى لياقة بدنية ومهارية ممتازة، وفي هذه الحالة فإن التفوق يكون لصالح الفريق الذي يمتلك تغطية ودفاعا عن الملعب جيدين والذي يستطيع سد الفراغات والثغرات التي يمكن أنتحدث في أثناء هجوم الفريق من جراء تحركات اللاعبين في التشكيلات الهجومية.(علي مصطفى طه،1998،ص 139)

وفي الغالب يكون حماية المهاجمين في قوسين، القوس الأول يكون للأمام والقوس الثاني يكون للخلف ويكون اتجاههما باتجاه المهاجم.

أنواع تشكيلات الدفاع عن الملعب خلف المهاجم:

*هناك خمسة تشكيلات دفاعية هي:

1-الدفاع عن الملعب (تغطية) بتقدم اللاعب في المركز رقم6.

2-الدفاع عن الملعب بتقدم اللاعب في أحد المركزين رقم 8و5.

3-الدفاع عن الملعب باللاعبين في المركز 7و4.

4-الدفاع عن الملعب بلاعبي خط الدفاع.

5- الدفاع عن الملعب باللاعب الذي لا يشترك في حائط الصد أو الهجوم.

3.2.4.خطط الدفاع عن الملعب خلف حائط الصد:

إن الدفاع عن الملعب خلف حائط الصد المقصود به هو حماية هذا الجدار أينما وجد وعلى امتداد الشبكة سواء كان في المركز رقم 7أو المركز رقم 4أو المركز رقم

ويقف اللاعبون المدافعون في هذا النوع من الدفاع خلف هذا الجدار مباشرة وبقوسين قوس أمامي وقوس خلفي (إلين وديع فرج،2004 ،ص419)

يتفق أغلب المدربين على أن هذا النوع من الدفاع يستعمل ضد الخطط الهجومية أثناء المباراة وضد الفرق التي لديها لاعبون يجيدون الهجوم الساحق ويجيدون استخدام الخداع خلف حائط الصد و في المناطق القريبة من الشبكة ويقع على هؤلاء المدافعين مسؤولية الحد من خطورة المهاجمين في إنجاح كراتهم نحو ملعب الفريق المدافع، ومما يحتم على جميع المدافعين التعاون بينهم والتفاهم في حماية جميع الثغرات والفراغات لملعبهم بهدف إفشال هجوم الفريق المنافس وتحويل دفاعهم إلى هجوم مضاد من جراء إنقاذ الكرات وتمريرها إلى المعد حتى يتمكنوا من تكوين التركيبات الهجومية بنجاح.

ويحتاج هذا إلى لاعبين ذوي مستويات عالية جدا وذوي خبرة ميدانية كبيرة و لياقة بدنية تسمح لهم باللعب بالمستوى المطلوب طيلة فترة المباراة وتفاهم تام وانسجام بين اللاعبين المدافعين في القوس الأول والقوس الثاني، وهذا التعاون والتفاهم هو سر نجاح هذا الدفاع،وواجب اللاعبين المدافعين هي مراقبة حركة اللاعبين المهاجمين في الفريق المنافس أولا بالإضافة إلى مراقبة زملائهم في حائط الصد والتحرك على ضوء هذا الجدار مع الإرشادات في تصليح الأخطاء لديهم من زملائهم جراء تكوين حائط الصد لأن اللاعب الخلفي يلاحظ أكثر من اللاعب القريب من الشبكة.

وكل أنواع هذه الدفاعات عن الملعب أو غيرها تقرر من المدرب وحسب إمكانيات الفريق البدنية و المهارية وأيضا إمكانية الفريق المنافس.

.4.4.2 خطط الدفاع عن الكرة الحرة:

يعد الدفاع من المهارات الفنية المهمة لدى اللاعبين المدافعين ذوي الكفاءة العالية و الذين وصلوا إلى المستويات الممتازة والدولية لصد الضربات الهجومية و يتفننون في طرق التمويه المختلفة التي تيسر لهم التغلب على الهجوم في محاولاتهم الهجومية، والمدافع الذكي هو الذي يستوعب ويسيطر على الهجمات الخاصة بمنافسة وطرائق أدائهم ووقت خروج الكرة و زاويتها وارتفاع الضربة ونوع تمويههم مما يجعله قادرا على اتخاذ السلوك المضاد والمناسب للدفاع ضد الهجوم.(أحمد عبد الدائم الوزير،1999،ص35)

ومن الناحية القانونية (ليست هناك قيود على حركات المدافع باستثناء القفز على المنطقة الأمامية وتمرير الكرة إلى ملعب المنافس أعلى من مستوى حافة الشبكة وهذا لا يجوز) ويمكن بعد أخذ الوضع الجيد للتحرك في لحظة استعداد للمهاجم مما يجعل المهاجم مشتت الانتباه و التركيز، وكثيرا ما يضرب الكرة في الشبكة أو حائط الصد أو خارج الملعب، و تلك ردة فعل إلى القوة التي يمتلك المدافعون في سرعة ردود الأفعال والاستجابة لدى كل منهم لحركة الذراع الضاربة لحظة الهجوم وعدم التأثير أو الاستجابة للحركات التمويهية للاعب عند استخدام الهجوم مع سرعات التمسك بالأعصاب والثبات بدون انفعال وهو ما يقال عنه: (البرود) لأن نجاح المدافع يعتمد إلى حد كبير على حالته النفسية والتدريب بصورة مستمرة بعد هذا النوع الرابع من أنواع الدفاع في لعلة الكرة الطائرة وهو أبسطها والقصد بهذا العنوان حالة تمرير الكرة بطريقة مباشرة ومقصودة أو غير مقصودة إلى الفريق المنافس

نتيجة تنفيذ إحدى المهارات الفنية في هذه اللعبة.

ومن أمثلة عدم سيطرة اللاعب على الكرة في استقبال الإرسال مما يؤدي إلى عبور الكرة من الفريق المنافس بطريقة قانونية وكذلك في حالة حدوث خطأ في الإعداد تمرر الكرة إلى الفريق المنافس بطريقة مقصودة يستخدمها أما المعد في استغلال إحدى الفراغات أو الثغرات لدى الفريق المنافس أو حدوث خطأ في أثناء الإعداد وعبور الكرة.

أما فيما يخص المهاجم فإنه عندما يتقدم إلى الهجوم يتفاجأ بعدم صلاحية إعداد الكرة أو حدوث خطأ في تقدمه إلى الهجوم مما يضطره إلى تمرير الكرة إلى إحدى الفراغات في الفريق المنافس. وكذلك فيما يخص حائط الصد عندما يعيق مرور الكرة إلى ملعبه وإعادتها إلى الفريق المهاجم والأمر نفسه في الدفاع عن الملعب فإنه يحدث في بعض الأحيان عدم السيطرة على الكرة و عبورها إلى الفريق المنافس بطريقة مقصودة أو غير مقصودة.

ففي هذه الحالات التي سبق ذكرها يتحتم على الفريق المدافع أن يتخذ الإستعداد الخاص لمواجهة تلك التمريرات التي جاءته من الفريق المنافس واستغلالها لتلك التمريرات بصورة جيدة وتغير وضعه الدفاعي إلى وضع هجومي بتمرير الكرة إلى المعد بصورة دقيقة لإعدادها وتنفيذ طرائق الهجوم المختلفة.

خلاصة الفصل:

إن الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة والذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل الصدفة وليس أيضا من خلال المنافسات البراقة وليسمن خلال الترويج المقنع به، فهذا أمر وارد إلا أن اللعبة من بداية نشأتها وتطورها لا زالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع بها من خصائص خاصة ميزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى.

ومن خلال استعراضنا لأهم المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة اتضحت لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن أخرى بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

إن لكل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية.واشتمل الفصل الرابعلبحثنا هذا على الفصل الرابع ويمثل الإجراءات الميدانية للدراسة والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني و الزماني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

حسب عبد الرحمن عيسوي "إن الدراسة الاستطلاعية، دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات حول موضوع بحثه، كما يسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانيات ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة".(عبد الرحمن عيسوي، 2006م، ص25).

ولأجل الحصول على هذه المعلومات قم ت بزيارة استطلاعية لقاعة التطبيق على مستوى مديرية الشباب والرياضة، للوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث حيث قابلت بعض الموظفين من أجل معرفة آرائهم واقتراحاتهم ووجهات نظرهم حول مجموعة من النقاط التي تخدم البحث وترتبط بموضوع الدراسة وضبط الإشكالية وتحديد المنهج المستخدم.

الهدف منها معرفة مدى ملائمة أداة الدراسة بالإضافة على حساب الصدق والثبات

4-2- المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول إلى الحقيقة. ويقول عمار بوحوش أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة(عمار بوحوش 2001، ص137).

- المنهج التجريبي:

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة (بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد، 2009، ص218)

4-3- متغيرات الدراسة :

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالتالي:

تعريف المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة،ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل:"القوة المميزة بالسرعة ".

تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع(محمد حسن علاوي . أسامة كامل راتب، 1999م، ص219).

تحديد المتغير التابع:" المهارات الدفاعية للكرة الطائرة ".

4-4 مجتمع وعينة الدراسة:

إن صياغة الفرضية تكون على شكل عبارة تتكون من متغيرات تدل على سمات أفراد أو أشياء تشكل المجتمع الإحصائي والذي يعرف بأنه جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع إشكالية البحث.(عدس عبد الرحمن1992م، ص 109)

يتكون مجتمع الدراسة من 15 لاعب من فريق رائد وفاق المسيلة.

4-4-1 عينة الدراسة وكيفية اختيارها :

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي :

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث .(رشيد زرواتي، 2007، ص334).

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي" أشخاص"والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي البحث شملت جزءا من مجتمع الدراسة وقد تم اختيار العينة قصديه ، واشتملت على 10لاعبين من رائد شباب المسيلة وقسمت العينة إلى مجموعتين متجانستين.

أ-المجموعة التجريبية:

وهي المجموعة التي تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية ويبلغ قوامها 5 لاعبين من رائد وفاق المسيلة.

ب- المجموعة الضابطة:

وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية ويبلغ قوامها 5 لاعبين من رائد وفاق المسيلة.

4-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

لكل دراسة أو بحث علمي أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا ممن الحقائق التي نسعى إليها

من أجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا و الوقوف على مدى حقيقتها و انطلاقا من أهدافه تم إعداد اختبارات

4-5-1 الاختبار:

هو الأسلوب أو الوسيلة للمنهج التجريبي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات

كما عرفه وجيه محجوب على أنه: قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة ويضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسي: هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة لتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا.(وجيه محجوب، 1989، ص 254)

الاختبارات البدنية : وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

1 - والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية (كالقوة السرعة التحمل.. الخ) وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية، من أجل تقييم المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية، حتى نتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال. (محمد، حسن علاوي وأسامة، كامل راتب ،1999،ص23)

الاختبارات المهارية: الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى نتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخططية في الألعاب الجماعية والفردية (بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد، 2009، ص103) .

4-6- اختبارات الدراسة:

أ-اختبار رمي الكرة الطبية 3كغ

الغرض من الاختيار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.

الأدوات:

كرة طبية بوزن (3 كغم)

شريط قياس

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، يمسك الكرة الطبية محاولا رميها إلى ابعد نقطة

التسجيل:

تحتسب المسافة لأبعد نقطة يسجلها المختبر.

ب-اختبار الرقود من الجلوس

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

الأدوات: (1) ساعة توقيت، (2) زميل لحساب العدد مع مساعد لمسك القدم

ج-اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الغرض من الاختبار:

- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات:

- مكان مناسب للوثب غير أملس.
- شريط قياس.
- قطع ملونة منة من الطباشير.

شروط الأداء:

- يقام الاختبار على سطح خشن، يسمح بإعطاء الدفع المطلوب.
- يأخذ الارتفاع بالقدمين معا .

– لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية، تحسب أفضل محاولة.

التسجيل : يكون القياس من خط البداية حتى أخر جزء من الجسم يلمس الأرض.

_تحسب للاعب أحسن محاولة. (محمد حسن علاوي، 1992، ص93–94)

د–اختبار الأداء الفني(التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة

الهدف من الاختبار:تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضيري، الرئيس، الختامي).

الأدوات المستخدمة

ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (3)، واستمارة تقويم الأداء المُعدّة مُسبقاً.

طريقة الأداء

يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة استقبال الإرسال، ومن وضع الوقوف، ولثلاث محاولات متتالية.

التسجيل

يقوم ثلاثة مقوّمون بتقويم المحاولات الثلاث لكل لاعب مختبر، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوّم، علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة

(10)درجات مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة وهي (3) للقسم التحضيري (4) درجات للقسم الرئيس، و (3) درجات للقسم النهائي، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوّم، ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر.

هـ–اختبار حائط الصد اختبار تكرار حائط الصد (البلوك): (محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم، 1997، ص211).

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد من الشبكة.

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني ، مقعد ، كرة طائرة قانونية ، ساعة إيقاف ، شبكة بارتفاع قانوني .

الشروط :

1 -في كل مره يثب فيها المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يدي من أعلى الكرة.
2 -على المختبر تكرار الأداء إلى أن يسمح إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار
3 -يجب على المدرب الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طوال فترة أداء المختبر للاختبار.
4 -أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة 10 ثا المحددة للاختبار

و-اختبار الدفاع عن الملعب مركز رقم.(5)

الغرض من الاختبار:دق مهارة الدفاع عن الملعب.

الأدوات: ملعب كرة طائرة جلوس, شبكة , كرات عدد,(5)شريط القياس,شريط لتحديد الأهداف.

مواصفات الأداء:يرسم خط موازي لخط الجانب من المنطقة الأمامية جهة اليمين على بعد(1) م, تسمى المنطقة) ب(ويرسم خط آخر موازي للخط الجانبي على بعد(3) م, لتكون منطقة مساحتها(2x2) وتسمى)أ (ويرسم أيضا خط موازي للخط الأخير على بعد(1) م, وتسمى) ب(لتكون ثلاث مناطق للدقة في المنطقة الأمامية,ثم يقوم المعد بالعداد إلى اللاعب المهاجم ليقوم الآخر بعملية الضرب الساحق على المنطقة المحددة لجلوس المختبر وبعدها يقوم المختبر بالدفاع عن الملعب وتوجه الكرة إلى المناطق المشار إليها وكم موضح في الشكل

التسجيل: للمختبر(5) محاولات.

- ❖ درجات إذا دافع الكرة وسقطت في المنطقة) أ
- ❖ درجتين إذا دافع الكرة وسقطت في المنطقة) ب
- ❖ درجة واحدة إذا دافع الكرة وسقطت في أرجاء الملعب.
- ❖ صفر(للمحاولة الفاشلة أو مخالفة قواعد اللعبة).
- ❖ الدرجة العظمى(15) درجة.

4-7- خطوات إجراءات الدراسة الميدانية :

بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف واختيار العينة وتحديدها لم يتم تطبيق الاختبارات على أفراد العينة، هذه هي الاختبارات التي اخترتها لتطبيقها في نادي رائد وفاق المسيلة لكرة الطائرة لكن الظروف التي مرت بها البلاد لم تسمح لي بتطبيق هذه الاختبارات بسبب جائحة كورونا أنجزت ثلاث

اختبارات للقوة المميزة بالسرعة و ثلاث اختبارات للمهارات الدفاعية كما هو موضح في اختبارات الدراسة.

خلاصة الفصل:

لقد تم تحديد المنهج والأدوات العلمية المستخدمة والاختبارات على عينة البحث والتي كانت مقصودة، وكذا إتباع المنهج التجريبي للكشف عن طبيعة تمارين القوة المميزة بالسرعة وأثرها في تحسين المهارات الدفاعية لدى لاعبي الكرة الطائرة

الفصل الخامس

تحليل نتائج

الدراسات السابقة

تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن الجانب النظري وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة. وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحاليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة، والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة حتى تمكننا من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك، فلقد حرصنا أن تتم العملية بطريقة علمية و منظمة .

والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو التطرق إلي بعض الدراسات السابقة ، نظرا لظروف جائحة كرونا ومعرفة الأهداف التي تم الوصول إليها من خلال هذه الدراسات.

تحليل نتائج الدراسات السابقة:

5-1-تحليل الدراسة الأولي:

اعتمد الباحث خرشي بلال و فؤاد عمر بدراسة بعنوان تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة وأثرها على فاعلية التسديد بالارتقاء عن لاعبي كرة السلة (14-16 سنة) ،على المنهج التجريبي وعلى عينة عشوائية توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- البرنامج المقترح اثر نسبيا على تنمية القوة المميزة بالسرعة
- القوة المميزة بالسرعة أثرت على التسديد بالارتقاء

5-2تحليل الدراسة الثانية:

اعتمد الباحث بوكرتام بلقاسم بدراسة بعنوان تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات ت الأساسية في كرة القدم على المنهج التجريبي مستخدما الاختبار كأداة للبحث وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنية و مراعاة الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري
- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريب البليومتريك وعدم الاعتماد على أسلوب واحد

5-3- تحليل الدراسة الثالثة:

اعتمدالباحث شالي فوزي بدراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة اختبار الميداني للسرية واختبار الوثب العريض من الثبات واختبار الوثب العمودي وتوصلت هذه الدراسة إلى أن الأطفال من سن 10 -13 سنة بالمدارس الكروية في حاجة ماسة إلى برامج رياضية و حركية مدروسة بغرض الارتقاء بالمستوى لهذه الفئة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- الاعتماد على طريقة التدريب التكراري في برامج الكرة الطائرة
- العمل على تطوير صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة أثناء البلوغ وكذا طيلة فترة المراهقة
- استخدام المنهج التجريبي في مثل هذه الدراسات لان نتائجه أكثر دقة وواقعية

5-4- تحليل الدراسة الرابعة:

اعتمدالباحث علي سبهان بدراسة ضحى 2004 بعنوان التوقيع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر للكرة الطائرة هدفت هذه الدراسة إلى تصميم اختبار بالتوقع الحركي للمهارات الدفاعية للاعب الحر للكرة الطائرة باستخدام تقنية الحاسوب،اختباري الدفاع عن الملعب من المركز

1.6.5 واستقبال الإرسال من المراكز 1.6.5 لقياس المهارات الدفاعية للاعب الحر واشتملت عينة دراسته على 8 لاعبين يمثلون ستة أندية للدرجة الممتازة وتوصلت هذه الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوقع الحركي للدفاع عن الملعب في المراكز 1.6.5 ودقة الدفاع عن الملعب في المراكز 1.6.5
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة الدفاع عن الملعب في المركز رقم1

5-5- تحليل الدراسة الخامسة:

اعتمد أحمد عبد الأمير شبرب دراسة بعنوان علاقة المتغيرات البيوكنماتيكية للاعب الحر (ليبيرو) في المهارات الدفاعية ونسب مساهمتها بدقة التوصيل بالكرة الطائرة الباحث المنهج الوصفي معتمدا على الاختبارات والقياسات واشتملت عينة بحثه على لاعبين الليبيرو للمنتخب العراقي وتوصلت هذه الدراسة إلى:

- ظهرت نتائج قيم المتغيرات في الدفاع عن الملعب للاعب الحر انثناء اكبر في قيم جميع الزوايا المدروسة من استقبال الإرسال وكانت الافضلية للمتغيرات قبل تلامس الكرة
- أظهرت أن القيم المعنوية لمهارة الدفاع عن الملعب أكثر من استقبال الإرسال لدى اللاعب الحر وهذا بسبب طبيعة أداء المهارة من حيث انسيابية الأداء
- هناك متغيرات ساهمت بشكل فعال في تحقيق الدقة للدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال وبنسب متفاوتة الأداء.

5-6- تحليل الدراسة السادسة:

اعتمد الباحث زعفري إسحاق بدراسة بعنوان تأثير سرعة رد الفعل على إتقان المهارات الدفاعية لدى لاعبي كرة الطائرة مستخدما أربع اختبارات خاصة بالمهارات الدفاعية وشملت العينة أندية ولاية جيجل صنف أواسط توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين سرعة رد الفعل والمهارة الدفاعية في كرة الطائرة .
- مدى الاستفادة من هذه الدراسات

يتعرف الباحث من خلال اطلاعه على الدراسات السابقة على كيفية عمل البحث، وعلى النقطة التي يبدأ بحثه من خلالها، عن طريق الدراسات السابقة يستطيع الباحث أن يبرهن على أهمية البحث العلمي الذي يتناوله وذلك عن طريق إثبات تناوله لنقاط جديدة غير موجودة في الدراسات السابقة.

- الاستفادة من الاار النظري للدراسات السابقة.
- إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع وحجم العينة.
- بماذا تتميز هذه الدراسة عن باقي الدراسات (مميزات الدراسة الحالية)

تميزت دراستنا الحالية بمايلي:

- دراسة عينة مختلفة تتمثل في شباب رائد المسيلة لكرة الطائرة
- تم استخدام اختبارات جديدة قصد الحصول على نتائج جديدة
- إعطاء أهمية لمهارة الدفاع عن الملعب التي ندرت عن الدراسات الأخرى
- ربط القوة المميزة بالسرعة بالمهارات الدفاعية للكرة الطائرة

5-7- الاستنتاج العام للدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة توصلنا إلى :

- البرنامج المقترح اثر نسبيا على تنمية القوة المميزة بالسرعة
- القوة المميزة بالسرعة أثرت على التسديد بالارتقاء.
- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم لكافة المراحل السنية و مراعاة الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب البليومتري
- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريب البليومتريك وعدم الاعتماد على أسلوب واحد
- الاعتماد على طريقة التدريب التكراري في برامج الكرة الطائرة
- العمل على تطوير صفتي السرعة والقوة المميزة بالسرعة أثناء البلوغ وكذا طيلة فترة المراهقة
- استخدام المنهج التجريبي في مثل هذه الدراسات لان نتائجه أكثر دقة وواقعية
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوقع الحركي للدفاع عن الملعب في المراكز 1.6.5 ودقة الدفاع عن الملعب في المراكز 1.6.5
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة الدفاع عن الملعب في المركز رقم1
- أظهرت أن القيم المعنوية لمهارة الدفاع عن الملعب أكثر من استقبال الإرسال لدى اللاعب الحر وهذا بسبب طبيعة أداء المهارة من حيث انسيابية الأداء
- هناك متغيرات ساهمت بشكل فعال في تحقيق الدقة للدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال وبنسب
- إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع وحجم العينة.
- بماذا تتميز هذه الدراسة عن باقي الدراسات (مميزات الدراسة الحالية).

وفي الأخير نستنتج أن لتمارين تنمية القوة المميزة بالسرعة تأثير على تحسين المهارات الدفاعية للاعبي كرة الطائرة .

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1- بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد(2009): "**المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية**"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.

2- رشيد،زرواتي (2007):**مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية** ،ط1،دارالهدى للطباعة والنشر والتوزيع،الجزائر.

3- عبد الرحمن ، عيسوي (2006):**مناهج البحث العلمي** ،بدون طبعة، جامعة عمان للدراسات العربية، عمان، الأردن.

4- عدس، عبد الرحمن (1992): **البحث العلمي:"مفهومه.أدواته.أساليبه**،بدون طبعة، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان.

5- عمار بوحوش(2001): "**مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية**، ط3، الجزائر.

06 – عادل عبد البصير التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1999 .

7- محمد حسن علاوي(1992): "**اختبارات الأداء الحركي**"، ط3، دار المعارف ، القاهرة.

8- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم(1997): "**الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم البدني والمهاري والنفسي والتحليلي**"، ب ط، المكتبة المركزية، القاهرة.

9- محمد، حسن علاوي وأسامة، كامل راتب (1999): **البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس**،بدون طبعة، دار الفكر العربي،القاهرة.

10- محمد، حسن علاوي ومحمد ، نصر الدين رضوان (1996):**الاختبارات والمهارات النفسية في المجال الرياضي**، ، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة.

11- محمد، صبحي حسنين (1995):**القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية** ، ، بدون طبعة، ج1،دار الفكر العربي، القاهرة.

12- مروان، عبد المجيد إبراهيم (1999):**الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية**، ط1، دار الفكر.

قائمة المصادر والمراجع:

13- وجيه محجوب(1989): "**علم الحركة**"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد.

14- ريان خريبط مجيد التحليل البيوميكانيكي والفلسفي في التدريب الرياضي ، جامعة البصرة ، 1991.

15- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق ، اللياقة البدنية و الصحة ، ط1 ، دار وائل للنشر عمان ، 2001.

16- أبو علاء احمد الفتاح ، احمد نصر الدين عبيد ، فيزيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، لبنان.

قائمة الملاحق

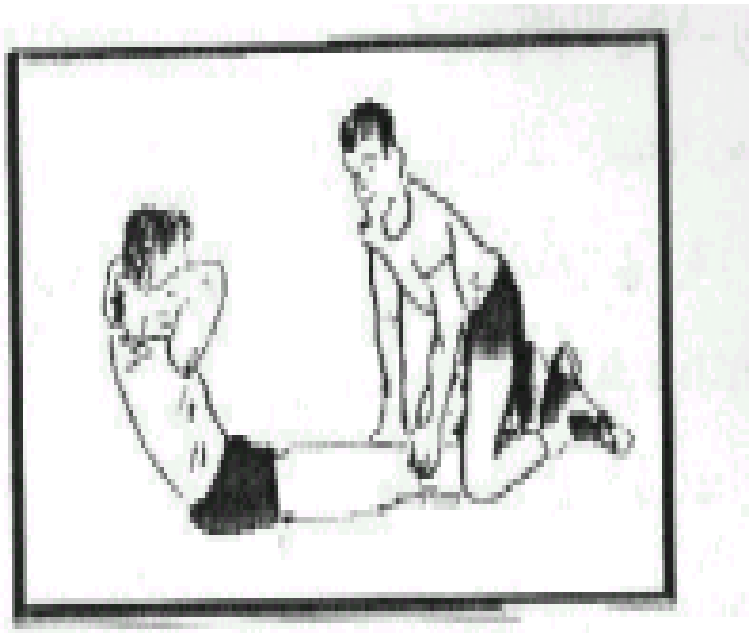
الملاحق

- **الشكل الأول:** اختبار رمي الكرة الطبية 03 كلغ

وصف الشكل :قام الباحث بشرح مفردات الاختبار بشكل وافٍ وأدى الباحث الاختبار لتفادي الأخطاء وبعد الإحماء المناسب قام المختبرون بإجراء الاختبار واحداً بعد الآخر حيث أكد الباحث على الأداء الصحيح من وضع الرقود ويكون الكفان متشابكين خلف الرقبة ويقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل للمس الركبتين بالمرفقين وبأقصى سرعة وقوة مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (10) ثا.

الشكل رقم (01)



الشكل رقم :02

اختبار الرقود من الجلوس

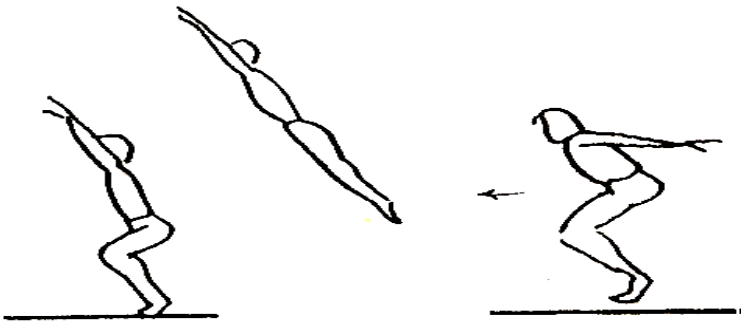
وصف الشكل :

– يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدان قليلا ومتوازيان وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج

_ يبدأ بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة

عن طريق مد الركبتين، والميل للأمام قليلا، والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

الشكل رقم (02)

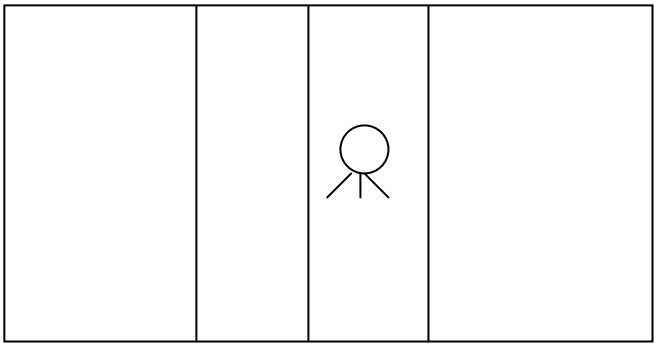


الشكل رقم :03

اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة المميزة للرجلين

وصف الشكل : يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد (50 سم) يقف المدرب على المقعد ويمسك الكرة بكلتا يديه بحيث تكون أعلى من مستوى الشبكة بمقدار (20 سم) يقف اللاعب (المختبر) داخل منطقة (3 م) في نصف الملعب الثاني بحيث يكون مواجها للشبكة، عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم للوثب لأداء مهارة الصد بحيث يلامس الكرة التي يمسك بها المدرب بكلتا يدي همن أعلى الكرة ثم يهبط على الأرض، يكرر الأداء اكبر عدد ممكن خلال (10 ثوان).

الشكل رقم(03)



الشكل رقم 04:

اختبار الأداء الفني (التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال لكرة الطائرة

من خلال الشكل نلاحظ رسم خط موازي لخط الجانب من المنطقة الأمامية جهة اليمين على بعد (1م) تسمى المنطقة (ب) ويرسم خط أخر موازي للخط الجانبي على بعد (03 م) لتكون منطقة مساحتها (04 م) وتسمى أ .

ويرسم أيضا خط موازي للخط الأخير على بعد 1 م وتسمى ب ثم يقوم المهاجم بعملية الضرب الساحق على المنطقة المحددة لجلوس المختبر وبعدها يقوم المختبر بالدفاع عن الملعب .

الشكل رقم (04)